



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Kyllingeinderfilet med sukkerærter og nudler

Det skal du bruge

300 g kyllingeinderfilet
½ stk hvidløg solo
15 g ingefær
3 stk forårsløg
2 spsk sojasauce
½ spsk honning
⅓ terning bouillon høns
150 g nudler fuldkorn
125 g sukkerærter

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Del kyllingen i mindre stykker. Pil hvidløg og hak halvdelen fint. Skræl og riv ingefær. Skyl forårsløg og snit dem fint.
- 2 Bland kylling, hvidløg, ingefær, salt og peber i en skål. Varm list olie på en pande ved god varme og brun kyllingen på alle sider.
- 3 Tilsæt sojasauce, honning, ½ dl vand og bouillon til kødet. Steg yderligere ca. 7 min. Kyllingen skal være gennemstegt.
- 4 Kog nudler i letsaltet vand i 5 min. Kog ærterne sammen med nudlerne de sidste 2 min. Hæld vandet fra.
- 5 Vend nudler og sukkerærter med kyllingen. Drys forårsløg over og servér.

Allergener

Gluten, Hvede, Selleri, Soja

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	2.194 kj / 524 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	6,2 g
heraf mættede fedtsyrer	1,1 g
Kulhydrat	64,7 g
heraf sukkerarter	11,7 g
Protein	52,4 g
Salt	5,1 g
Kostfibre	11,8 g